

無料！

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【脂肪燃焼ヨガコース】

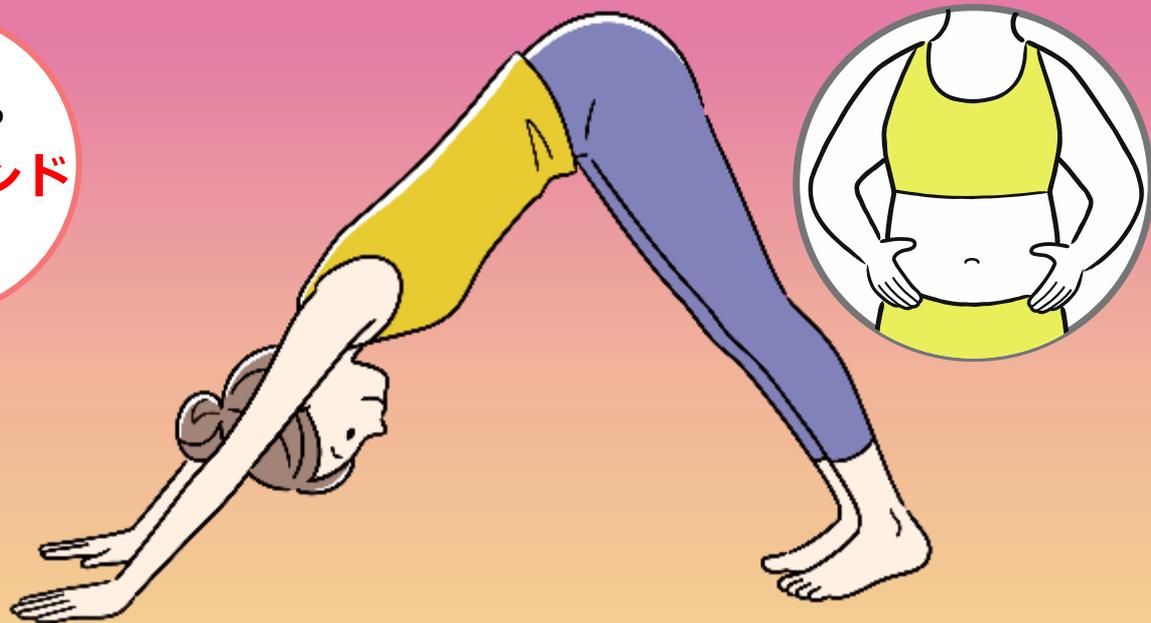
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！代謝を高めるヨガの実践。

燃えやすい身体を手に入れる！

代謝アップ！脂肪燃焼ヨガ

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



講座のポイント

代謝アップしやすい身体を手に入れるヨガを学ぼう

■必要なもの

ヨガマット、お水、
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

【講師プロフィール】菅原伶美氏

2020年よりLAVAトップインストラクターに就任。クラシックバレエ歴20年以上でプロバレエ団の舞台も経験。ヨガとピラティス両方の指導資格を持ち、企業訪問レッスンやオンライン配信、リトリート企画を担当。

カネカ健康保険組合

■「脂肪燃焼ヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	下半身と体幹部を強化するヨガポーズで負荷の高い運動を行い、カロリー消費、脂肪燃焼、代謝アップへと繋げる	【首、背骨周辺のほぐし】 首や背骨周りをほぐして全身の動きやすさを高める。 可動域が広がることで太陽礼拝の動作がスムーズになり、脂肪燃焼効率も向上する。
		【お腹トレーニング】 腹筋群を使い、体幹の安定性を高める。 体幹が働くと姿勢が整い、動作中の代謝が上がって脂肪燃焼効果がより発揮される。
		【下半身トレーニング】 脚や臀部を使った動きで大筋群を刺激する。下半身が強化されることで基礎代謝が上がり、全身の引き締めと燃焼効果の向上につながる。
		【お腹、下半身を使った連続した動き（太陽礼拝）】 呼吸と動きを連動させながら全身をダイナミックに動かす。 体幹と下半身を中心に筋活動が高まり、短時間でも発汗と高い脂肪燃焼を促す。
		【クールダウン】 動いた筋肉を心地よく伸ばし、緊張を鎮める。 心拍数を整えつつ、レッスンで高まった代謝や熱感を自然に落ち着かせる。
【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 全身の力を手放し、呼吸の落ち着きを感じる時間。 運動後の回復を促し、整った体と心の感覚を定着させる。		

応募要項	[申込対象]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者 オンライン講座は、1名のお申し込みでご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	いずれかの方法でお申し込みください。 1. 右の二次元コードから申込フォームへ 2. 下記申込書に必要事項記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）
	[受講者への通知]	お申し込みいただいた方のメールアドレスへ委託先のふれあい健康事業推進協議会より、受講案内（アクセスURL、ID/PW等）が届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、 fureai-web@soukensui.or.jp からのメールを受信できるように設定をお願いします。
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056



データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。

視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「脂肪燃焼ヨガ」コース

被保険者氏名			性別	男・女
健康保険記号	健康保険番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			被保険者との続柄	
Eメール アドレス				

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。